

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ХУДОЖЕСТВЕННО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ГБУ КО ПОО «ХИТ»

Копцева Л.Н.

30.08.2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. «Физическая культура»

ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ -  
ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА  
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы  
(по видам)

*указать код и наименование специальности*

базовой подготовки  
*базовой или углубленной*

основное общее образование  
*уровень образования*

Форма обучения - очная

2017 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04. Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендуемая для освоения обучающимися, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной медицинской и подготовительной медицинской группам, является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ОПОП СПО) по специальности **54.02.02** – Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам).

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины (2 курс):**

максимальной учебной нагрузки обучающихся **144** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся **72** часа; самостоятельной работы обучающихся **72** часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>144</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	<b>70</b>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>72</b>
в том числе:	<b>72</b>
еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	
<b>Итоговая аттестация по семестрам в форме ДЗ (3,4 семестры)</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

### 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>		2	
<b>Тема 1.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	<b>Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности</b> Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	3
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b> <b>Тема 2.1</b> <b>Общефизическая подготовка. Бег.</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>18</b> 2	2
	Разминка легкоатлета. Основы техники бега на короткие и длинные дистанции. Беговые упражнения. Совершенствование бега с использованием разнообразных способов передвижения (с высоким подниманием бедра, многоскоками, с отталкиванием одной, двумя ногами). Ускорения.		
<b>Тема 2.2</b> <b>Совершенствование техники бега.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3 2
	<b>Практическое занятие</b>		
	Самостоятельное проведение разминки легкоатлета. Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Челночный бег.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.)	2	3
<b>Тема 2.3.</b> <b>Изучение техники прыжка в длину с разбега.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Выполнение специальных беговых упражнений. Бег по дистанции без учета времени. Определение расстояния разбега для отталкивания толчковой ногой при прыжках в длину. Прыжки в длину способом прогнувшись.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Практические занятия</b>	2	2

<b>Совершенствование техники бега. Отработка прыжков в длину с разбега.</b>	Самостоятельное проведение разминки легкоатлета. Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники бега: финишный рывок. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом прогнувшись.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
<b>Тема 2.5. Сдача учебных нормативов</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Самостоятельная разминка легкоатлета. Контрольный бег на короткие дистанции 60 и 100 метров на время. Отработка техники прыжков в длину с разбега.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
<b>Тема 2.6. Совершенствование техники бега.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Выполнение разминки и специальных беговых упражнений, направленных на прививание правильной техники бега. Бег на длинную дистанцию (2000-3000 м.) для воспитания физической выносливости.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
<b>Тема 2.7. Сдача учебных нормативов.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Самостоятельное выполнение разминки легкоатлета. Контрольное выполнение прыжков в длину с разбега.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
<b>Тема 2.8. Развитие выносливости</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Специальные беговые упражнения. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 40 мин.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
<b>Тема 2.9. Сдача учебных нормативов.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Выполнение разминки и специальных беговых упражнений. Контрольный бег на длинные дистанции 2000 м. и 3000 м.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
<b>Раздел 3. Общая гимнастика</b>		<b>16</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
<b>Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.</b>	Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях гимнастикой. Разминка. Строевые упражнения. Основные способы страховки и само страховки при занятиях гимнастикой.		3

<b>Тема 3.2</b> <b>.Общеразвивающие упражнения с предметами.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
	<b>Практическое занятие</b>		2
	Выполнение разминочных упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами: прыжки со скакалкой.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
<b>Тема 3.3.</b> <b>Выполнение акробатических упражнений</b>	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Выполнение разминочных упражнений. Общефизическая подготовка (пробежки, упражнения на пресс, отжимания, прыжки со скакалкой и др.). Изучение техники выполнения стойки на руках при помощи партнера.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
<b>Тема 3.4</b> <b>Изучение техники кувырков.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	Выполнение разминочных упражнений. Изучение техники выполнения прыжков вперед с разбега в 3 шага. Выполнение упражнения подтягивание на высокой перекладине (юноши) и на низкой перекладине (девушки).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
<b>Тема 3.5</b> <b>Изучение техники кувырков.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Выполнение разминочных упражнений. Изучение техники выполнения прыжков вперед через препятствие с разбега в 3 шага. Выполнение упражнения подтягивание на высокой перекладине (юноши) и на низкой перекладине (девушки).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
<b>Тема 3.6</b> <b>Сдача контрольных нормативов.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Выполнение разминочных упражнений. Контрольные акробатические прыжки вперед с разбега и через препятствие.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
<b>Тема 3.7</b> <b>Изучение техники опорного прыжка.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Выполнение разминочных упражнений. Изучение техники выполнения опорного прыжка через коня способом вскок в упор присев и соскок прогнувшись (конь в ширину).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
<b>Тема 3.8</b> <b>Сдача контрольных нормативов.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Выполнение разминочных упражнений. Контрольные опорные прыжки через коня способом вскок в упор присев и соскок прогнувшись (конь в ширину).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>18</b>	

<b>Тема 4.1. Стойки и передвижения волейболиста.</b>	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Повторение правил волейбола. Совершенствование стоек и передвижений волейболиста на площадке. Проведение волейбольной разминки.	2	3
<b>Тема 4.2. Техника верхних передач мяча.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3 2
	<b>Практическое занятие</b> Проведение волейбольной разминки. Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах, в группе, вдоль сетки, через сетку, в движении и т.д.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
<b>Тема 4.3. Техника нижних передач мяча</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Проведение волейбольной разминки. Совершенствование техники нижних передач мяча в парах, в группе, через сетку, в движении и т.д.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
<b>Тема 4.4. Совершенствование передач мяча</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Проведение волейбольной разминки. Совершенствование техники верхних и нижних передач мяча в парах, в группе, в движении, через сетку и т.д. Проведение двухсторонних игр по правилам.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
<b>Тема 4.5. Совершенствование передач мяча</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Проведение волейбольной разминки. Совершенствование техники верхних и нижних передач мяча в парах, в группе, в движении, через сетку и т.д. Проведение двухсторонних игр по правилам.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
<b>Тема 4.6. Техника приема подачи мяча.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Проведение волейбольной разминки. Изучение техники приема мяча с подачи способом снизу двумя руками. Проведение двухсторонних игр по правилам.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
<b>Тема 4.7. Техника приема подачи мяча.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Проведение волейбольной разминки. Изучение техники приема мяча с подачи способом сверху двумя руками. Проведение двухсторонних игр по правилам.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
<b>Тема 4.8. Совершенствование подач и приема подач мяча.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Проведение волейбольной разминки. Совершенствование техники подачи мяча способом сверху. Совершенствование техники приема подач мяча способами сверху и снизу двумя руками. Проведение двухсторонних игр по правилам.		



	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
<b>Тема 4.9.</b> <b>Сдача контрольных нормативов.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Контроль техники выполнения подач мяча способом сверху одной рукой. Контроль выполнения передач мяча способами сверху и снизу двумя руками в парах.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
<b>Раздел 5. Баскетбол</b> <b>Тема 5.1.</b> <b>Правила и техника игры.</b>		<b>18</b>	
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Общефизическая разминка. Повторение правил игры в баскетбол. Выполнение упражнений на развитие быстроты и прыгучести (челночный бег, прыжки в длину, прыжки в высоту).		3
<b>Тема 5.2.</b> <b>Техника ведения мяча и броски в кольцо.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
	<b>Практические занятия</b>		2
	Выполнение общеразвивающих упражнений. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой руками. Ведение мяча на скорости с последующей атакой кольца с близкого расстояния.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
<b>Тема 5.3.</b> <b>Техника ведения мяча и броски в кольцо.</b>	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Выполнение общеразвивающих упражнений. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой руками со сменой ритма движений в низкой и высокой стойке. Ведение мяча на скорости с последующей атакой кольца с разных дистанций.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
<b>Тема 5.4.</b> <b>Техника передач мяча.</b>	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Выполнение разминочных упражнений. Совершенствование техники передач мяча в парах от груди, с отскоком от пола, одной рукой, на месте и в движении.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
<b>Тема 5.5.</b> <b>Техника игры в баскетбол.</b>	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Общефизическая подготовка. Совершенствование техники ведения мяча, выполнение передач и бросков в кольцо с места и в движении. Проведение двухсторонних игр по правилам.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
<b>Тема 5.6.</b> <b>Тактика игры в защите.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	Выполнение упражнений на развитие быстроты и прыгучести (челночный бег, прыжки в длину, прыжки в высоту). Тактические схемы игры в защите. Борьба на щите за отскок мяча.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
<b>Тема 5.7.</b> <b>Тактика игры в</b>	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Выполнение упражнений на развитие быстроты и прыгучести (челночный бег, прыжки в длину, прыжки в		

<b>нападении.</b>	высоту). Тактические схемы игры в нападении. Использование заслонов.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3 2
<b>Тема 5.8. Техника игры в баскетбол.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	Общефизическая подготовка. Отработка ведения, передач и бросков мяча с разных дистанций. Двухсторонние игры по правилам баскетбола.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
<b>Тема 5.9. Сдача учебных нормативов.</b>	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Контроль техники выполнения ведения мяча, передач мяча в движении и броски мяча в кольцо на точность.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
<b>Всего:</b>		<b>144</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

#### **Оборудование спортивного зала:**

стенка гимнастическая – 3 шт.

гимнастические скамейки- 3 шт.

гимнастические снаряды (перекладина, брусья),

маты гимнастические – 6 шт.

скакалки – 30 шт.

гантели (разные) – 10 шт.

гири 16, 24 кг. – 6 шт.

секундомеры – 2 шт.

кольца баскетбольные – 3 шт.

щиты баскетбольные – 3 шт.

сетки баскетбольные – 3 шт.

мячи баскетбольные – 12 шт.

сетка волейбольная – 1 шт.

волейбольные мячи – 12 шт.

конь гимнастический – 1 шт.

козел гимнастический – 1 шт.

мостик гимнастический – 1 шт.

велотренажеры – 2 шт.

беговая дорожка – 2 шт.

стэпер – 3 шт.

тренажер гребля – 1 шт.

ворота мини-футбольные – 2 шт.

стол для армрестлинга – 1 шт.

#### **Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:**

стенка шведская уличная – 4 шт.

ворота футбольные – 2 шт.

сетки для футбольных ворот – 2 шт.

мячи футбольные – 8 шт.

флажки – 4 шт.

палочки эстафетные – 4 шт.

гранаты учебные – 7 шт.

сектор для прыжков в длину с разбега.

беговая дорожка.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9—5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0—4,7	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
2	Координац ионные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0—7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3—8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3—8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195—210	180 и ниже	210 и выше	170—190	160 и ниже
			17	240	205—220	190	210	170—190	160
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14	7 и ниже
			17	15	9—12	5	20	12—14	7

5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8—9 9—10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15 13—15	6 и ниже 6
---	---------	--	----------	--------------------	-------------	------------------	--------------------	----------------	------------------

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,3	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
6. Координационный тест — челночный бег 3×10	7,3	8,0	8,3
7. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,0	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7

**Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления

работоспособности после умственного и физического утомления.

- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

## ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ И ДОКЛАДОВ

- Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
- ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
- ЛФК при заболеваниях нервной системы.
- ЛФК при черепно-мозговой травме.
- ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
- ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
- ЛФК после перенесенных травм.
- ЛФК при заболеваниях органов зрения.
- ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
- Физическая культура студента.
- Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
- Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
- Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
- Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
- Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
- Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
- Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
- Здоровый образ жизни студента.
- Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
- Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
- Режим труда и отдыха.
- Профилактика вредных привычек.
- Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
- Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
- Методические принципы физического воспитания.
- Средства и методы физического воспитания.
- Основы обучения движениям.
- Характеристика и воспитание физических качеств.
- Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
- Структура учебно-тренировочного занятия.
- Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
- Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
- Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
- Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
- Формы занятий физическими упражнениями.
- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.



- Формы и содержание самостоятельных занятий.
- Организация самостоятельных занятий.
- Возрастные особенности содержания занятий.
- Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
- Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
- Профилактика спортивного травматизма.
- Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
- Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
- Единая спортивная классификация.
- Студенческий спорт. Его организационные особенности.
- Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
- Студенческие спортивные организации.
- Современные популярные системы физических упражнений.
- Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
- Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
- Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
- Пути достижений физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
- Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
- Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
- Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
- Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
- Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
- Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
- Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
- Профилактика геронтологических изменений в организме с помощью занятий физическими упражнениями и спортом.
- Особенности методики занятий физическими упражнениями, связанные с возрастными изменениями организма.
- Здоровье и физическая работоспособность, резервы организма человека.
- Здоровье и экология.
- Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
- Выбор технических средств занятий и определение рациональной последовательности их использования.
- Праздники здоровья.
- Организация массовых оздоровительных мероприятий.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Для студентов

Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

### Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013

№ 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014

№ 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012

№ 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М. М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н. П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>, свободный.
2. Об утверждении наставления по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации : Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200 [Электронный ресурс] // Министерство обороны РФ : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://stat.doc.mil.ru/documents/extended\\_search/more.htm?id=10748538@egNPA](http://stat.doc.mil.ru/documents/extended_search/more.htm?id=10748538@egNPA), свободный.
3. Олимпийский комитет России : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный.
4. Российское образование : федеральный портал [Электронный ресурс] / ФГАУ ГНИИ ИТТ "Информика" ; гл. ред. А.Н. Тихонов. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/index.php>, свободный.
5. Спортивная Россия : национальная информационная сеть [Электронный ресурс] / ИнфоСпорт. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>, свободный.